

Памятка для родителей

## «Осторожно, коронавирус 2019-nCoV»

Коронавирус – это целое семейство вирусов, которое включает более 30 видов. Вида объединены в 2 подсемейства. Они могут заражать не только человека, но и животных – кошек, собак, птиц, свиней и крупный рогатый скот.

Новый вид вируса 2019-nCoV был зафиксирован в декабре прошлого года в Китае в городе Ухань и адаптировался для передачи между людьми.

**Коронавирус опасен тем, что вызывает  
быстрое развитие пневмонии.**

### Симптомы заболевания

Проявления  
респираторного синдрома при  
заражении вирусом 2019-nCoV  
коронавируса могут  
варьировать от полного  
отсутствия симптомов  
(бессимптомное течение) до  
тяжелой пневмонии с  
дыхательной  
недостаточностью, что может  
привести к смерти.

Коронавирус и вирус  
гриппа могут иметь  
сходные симптомы:

- ✓ повышение температуры тела
- ✓ головная боль



- ✓ затрудненное дыхание
- ✓ кашель
- ✓ боли в мышцах
- ✓ слабость
- ✓ усталость
- ✓ рвота
- ✓ диарея.

### Как передается коронавирус?

Как и другие респираторные вирусы, коронавирус распространяется через капли, которые образуются, когда инфицированный человек кашляет или чихает. Кроме того, он может распространяться, когда кто-то касается любой загрязненной поверхности, например дверной ручки. Заразиться можно, если коснуться загрязненной рукой рта, носа или глаз.



### Пять правил при подозрении на коронавирусную инфекцию.

1. Оставайтесь дома. При ухудшении самочувствия вызовите врача, проинформируйте его о местах своего пребывания за последние 2 недели, возможных контактах. Строго следуйте рекомендациям врача.
2. Минимизируйте контакты со здоровыми людьми, особенно с пожилыми и лицами с хроническими заболеваниями. Ухаживать за больным лучше одному человеку.

3. Пользуйтесь при кашле или чихании одноразовой салфеткой или платком, прикрывай рот. При их отсутствии чихайте в локтевой сгиб.
4. Пользуйтесь индивидуальными предметами личной гигиены и одноразовой посудой.
5. Обеспечьте в помещении влажную уборку с помощью дезинфицирующих средств и частое проветривание.

### Сколько длится инкубационный период и как долго болеют коронавирусом?

От контакта с вирусом до появления симптомов может пройти от 2 до 14 дней, в среднем — 5. Средняя длительность коронавирусной инфекции составляет 13-22 дня:

- **1-4 день** — приближается вышеуказанные первые проявления болезни, температура повышается до фебрильных цифр (более 38°C), часто бывает боль в мышцах;

- **5-6 день** — возникает чувство нехватки воздуха,



затрудненное дыхание, приступы кашля становятся более длительными;

- **7 день** — проблемы с дыханием усугубляются;
- **8-9 день** — при тяжелом варианте течения возникает дыхательная недостаточность, требующая проведения кислородной поддержки;
- **10-11 день** — при благоприятном варианте больные начинают выздоравливать, дыхательные расстройства менее выражены;
- **12 день** — у большинства пациентов происходит снижение температуры тела до нормы;
- **13-21 день** — постепенное выздоровление, нормализация всех функций организма.

### Семь шагов по профилактике коронавирусной инфекции

1. **Воздержитесь** от посещения общественных мест: торговых центров, спортивных и зрелищных мероприятий, транспорта в час пик;

2. **Используйте** одноразовую медицинскую маску (респиратор) в общественных местах, меняя ее каждые 2-3 часа;

3. **Избегайте** близких контактов и пребывания в одном помещении с людьми, имеющими видимые



7. При возможности используйте лифт, чтобы не трогать перила при ходьбе по лестнице но в лифт с другими людьми не заходите.

8. Перед входом в дом, обработайте руки санитайзером, затем вымойте руки с мылом.

9. Не ходите дома в уличной одежде.

10. Не invite гостей и не ходите в гости.

11. Следите за чистотой помещения.

12. Пейте больше жидкости — обезвоживание приводит к сухости слизистых и снижает их защитную функцию.

13. Не выезжайте в страны с высоким риском заражения.

14. Особенно бергите близких старшего возраста. Отправляйте бабушек и дедушек на дачи, оберегайте от походов в поликлиники, аптеки и магазины.

15. Запаситесь лекарствами, которые принимаете постоянно — от давления, диабета, астмы, жаропонижающими и так далее, чтобы минимизировать походы в аптеку и обезопасить себя на случай карантина.

16. Организируйте доставку продуктов домой.

17. При повышении температуры, опухании лица и затруднении дыхания как можно быстрее вызывайте скорую (103 с мобильного). Если вы



признаки ОРВИ (кашель, чихание, выделения из носа).

4. **Мойте руки с мылом и водой тщательно** после возвращения с улицы, контактов с посторонними людьми.

5. **Дезинфицируйте** гаджеты, оргтехнику и поверхности, к которым прикасаетесь.

6. **Ограничьте** по возможности при приветствии тесные объятия и рукопожатия.

7. **Используйте** только **индивидуальными** предметами личной гигиены (полотенце, зубная щетка)

**Важно соблюдать профилактические меры**  
**каждому человеку, чтобы избежать заражения.**

**При соблюдении**  
**правил профилактики**  
**коронавируса риск**

**заражения**  
**существенно**  
**снижается.**



*Памятка для родителей.*

**«Как защитить себя и окружающих?»**

1. При возможности избегайте мест скопления людей.
2. Если погода позволяет, ходите на улицу в перчатках, носите маску санитайзер.
3. При кашле и чихании прикрывайте рот и нос салфеткой или локтем ладони. Сразу выкидывайте салфетку в контейнер для мусора с крышкой и обрабатывайте руки спиртосодержащим антисептиком или мойте их водой с мылом.
4. Не трясите руками глаза, нос и рот.
5. Держитесь от людей на расстоянии минимум двух метров.
6. Избегайте общественного транспорта.